



Fevereiro
2026



EMENTA SEMANAL

Semana 09		PRÉ-ESCOLAR	
Dia da Semana	Refeição	Descrição	
23 segunda	Reforço manhã	Fruta da época + Bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Repolho
		Geral	Arroz de atum estufado + salada de alface
		Sobremesa	Banana
	Lanche tarde	Leite simples + pão com manteiga + fruta	
	Reforço tarde	Bolacha Maria	
24 Terça	Reforço manhã	Fruta da época + Bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Espinafres
		Geral	Carne de peru gratinada + massa fusilli + salada de couve roxa e cenoura ralada
		Sobremesa	Pera
	Lanche tarde	Iogurte + pão com queijo + fruta	
	Reforço tarde	Bolacha Maria	
25 Quarta	Reforço manhã	Fruta da época + Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Courgette e brócolos
		Geral	Arroz de peixe (perca, abrótea e pescada) + salada de tomate
		Sobremesa	Gelatina
	Lanche tarde	Leite simples + pão com manteiga + fruta	
	Reforço tarde	Bolachas de arroz/milho	
26 Quinta	Reforço manhã	Fruta da época + bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Feijão-frade
		Geral	Rojões de porco + batata cozida + couve e cenoura cozida
		Sobremesa	Laranja
	Lanche tarde	Leite c/ cevada + pão com queijo + fruta	
	Reforço tarde	Bolacha Maria	
27 Sexta	Reforço manhã	Fruta da época + Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Creme de abóbora
		Geral	Arroz de salmão com cenoura, pimento e ervilhas + brócolos cozidos
		Sobremesa	Maçã
	Lanche tarde	Iogurte com fruta passada + pão c/ fiambre	
	Reforço tarde	Bolachas de arroz/milho	

Sopa (base): batata, abóbora, cenoura, cebola, alho (poderá conter courgette)

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

No caso de haver crianças que não gostem da refeição estabelecida nos lanches, poderá ser fornecido outro lanche em sua substituição igual a outro dia da semana.

Sempre que é oferecida uma sobremesa doce, é igualmente oferecida fruta da época fresca.

Diretora Técnica: Susana Amaral _____